

Правильное питание школьника – залог его здоровья!

Осенью организму нужна особая продержка. Для правильной и бесперебойной работы иммунитет нуждается в сбалансированном питании, которое должно включать полезные продукты.

Оптимальное (здоровое) питание детей является необходимым условием обеспечения их здоровья, устойчивости к воздействию инфекций и других неблагоприятных факторов, и способности к обучению во все возрастные периоды их жизни.

Важнейший период жизни человека – школьный возраст, пора от 7 до 17 лет, время физического, интеллектуального, нравственного становления и активного развития. Для формирования и сохранения физического и психического здоровья и полноценного усвоения школьной программы важно грамотно организовать питание школьника.

Необходимо обеспечить правильное питание школьнику и приучить его к полезной еде. Приобщить школьника к принципам здорового питания помогут совместные с родителями приемы пищи, при условии, что вся семья питается правильно. Рассказывайте ребенку больше о полезности продуктов и важности питания для поддержания здоровья.

Основные принципы питания школьников следующие:

- четкий режим питания учитывающий ритмичность протекания физиологических процессов в организме и предусматривающий три основных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и два перекуса (второй завтрак и полдник). Питание в определенные часы способствует полноценному усвоению пищи и предотвращению желудочно-кишечных заболеваний.

Обеспечение разнообразия продуктов питания, формирующих рацион. В питании обязательно должны присутствовать разнообразные молочные, мясные, рыбные, яичные блюда, овощи, фрукты, орехи, растительные масла.

Приготовление блюд преимущественно из свежих продуктов, с соблюдением сезонности, допустимо использовать свежемороженые ингредиенты. Продукты, используемые в питании детей должны быть качественными и безопасными. Наиболее оптимальными видами приготовления пищи для детей считают тушение, запекание и отваривание.

Детям не рекомендуется ряд продуктов и блюд. К ним относятся продукты, содержащие аллергены, эфирные масла, значительные количества соли и жира, и, в частности, копченые колбасы, закусочные консервы, жирные сорта говядины, баранины и свинины, некоторые специи (черный перец, хрен, горчица).

Ребенка школьного возраста важно не перекармливать, несмотря на возросшие нагрузки. Лучше акцентировать внимание на качестве рациона: он должен быть богат белком (мясо, рыба, яйца, молочные продукты). Особенно важен белок на завтрак. В утреннюю трапезу школьника оптимально включить одно из таких блюд, как: омлет, молочная каша, творожная запеканка или бутерброд с отварным мясом на зерновом хлебе. Сладкие и калорийные блюда (домашние блинчики, оладьи, сладкие каши), напротив, не подойдут. Сахар провоцирует резкое повышение и столь же стремительное снижение глюкозы в крови, и уже через 1,5-2 часа ребенок почувствует усталость и сонливость.

Питание школьника

должно быть:

1. Полноценное
содержащее в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.

2. Разнообразное
состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.

3. Доброкачественное
без вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.

4. Достаточное
по объему и калорийности, вызывать чувство сытости. Получаемое питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.

